



Comité Départemental
De La Manche De Basketball
Commission Technique et Jeunes



Cahier Technique 7-11 ans

Ramy BEN AMEUR
Conseiller Territorial &
Agent De Développement
Contact : 06-51-84-94-97
ramy.ctfd50@gmail.com

Patrice CARIOU
Président Commission Technique
Contact : 06-29-57-06-98
patricecariou4@gmail.com

*Pour une connaissance plus approfondie n'hésitez pas à consulter Le
Cahier Technique Nationale U7-U11 FFBB*

au bureau du comité





L'école de basket / U7-U9

C'est la catégorie où les jeunes découvrent réellement le basket dans son ensemble avec les règles du jeu et une vision plus collective des choses. Faire des petits jeux OUI mais pas tout le temps, ne pas faire des séances et des cycles en entiers, cela peut aussi être une récompense.

Il faut tout d'abord leur donner **ENVIE et PLAISIR** à pratiquer le Basket-ball, ENVIE d'aimer ce sport, ENVIE de jouer pour ensuite avoir ENVIE de progresser et de se perfectionner. A partir de là, il faudra être exigeant et rigoureux (méticuleux) pour leur donner des informations précises **TECHNIQUEMENT** et **TACTIQUEMENT** (juste sur le placement autour des 3points) **POURQUOI ?** Pour que chacun ou chacune puisse s'exprimer librement et se faire plaisir lorsqu'il ou elle touche le ballon.

Travailler techniquement et précisément un geste technique puis lancer un concours dessus pour que les jeunes s'amuse et apprennent petit à petit l'envie de gagner et l'esprit d'équipe. On peut travailler tout en apportant une note ludique (jeu) à l'intérieur de l'exercice

| | A MAITRISER | A VOIR dans la saison |
|-----------------------|---|---|
| TIRS | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Double pas à Droite et à gauche ➤ Power ➤ Stop N go Gestuelle de tir (essayer de tirer à une main) trajectoire arrondie et visée droite | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lay up ➤ Tir crochet/hook ➤ Lay back Trouver d'autre shoot pour amuser les enfants et leur montrer ce qui est faisable et possible |
| PASSES | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe sèche à 2 mains (position appuis/position des mains et bras tendus) ➤ Passe décalé à terre (mettre le pied à côté du défenseur/ la main derrière et sur le côté pour passer la balle forte) à droite et à gauche | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe en mouvement (jeu rapide) ➤ Passe avec défenseur (jeu du taureau) ➤ travailler sur des feintes pour faire bouger le défenseur |
| DRIBBLE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Position de la main sur le ballon ➤ Hauteur du dribble ➤ Rythme du dribble ➤ Cross simple <p style="text-align: center;">A droite et à gauche</p> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Lever la tête et ne pas regarder sa balle ➤ Avec 2 ballons, simultanément alternatif et jonglage ➤ Avec balle de tennis ; être capable de rattraper quelque chose tout en dribblant FAIRE ABSTRACTION DE LA BALLE |
| ARRET/DEPART | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Principalement un arrêt simultané ➤ Travail de la multiplication d'appuis ➤ Travail d'appuis en général : échelle de course cerceaux... école de course pour leur apprendre à courir et être équilibrer | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Départ croisé obligatoirement droite et gauche ➤ ATTITUDE DU BASKETTEUR (fléchis/triple menace/protection du ballon/passage du ballon d'un côté à l'autre) |
| COLLECTIVEMENT | | |
| ATTAQUE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe et va à 2 et à 3 (rééquilibrer) ➤ Espace de jeu/ jeu large/ attention au phénomène de grappe autour de la balle ➤ Jeu rapide, faire comprendre aux joueurs qu'il faut faire des passes vers l'avant, si un joueur est tout seul : il DOIT avoir le ballon | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Couloir de jeu ➤ Utilisation de la raquette ➤ Utilisation du backdoor Connaître les violations du règlement (touches/marcher/reprise/etc...) |
| DEFENSE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Prendre un joueur ➤ Se mettre entre lui et le panier ➤ Mettre de la pression quand son joueur arrête de dribbler | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Faire comprendre qu'il faut protéger la raquette ➤ Ne pas laisser un joueur aller tout seul dans la raquette |



L'école de basket / U11

La future catégorie en or qui assimile très vite tout ce que l'on peut leur demander, grosse exigence sur les attitudes basket pour ne pas en prendre de mauvaise. Il est important d'être précis et rigoureux dans les exercices techniques et « tactiques » !

C'est une catégorie qui rêve beaucoup, et où il faut imaginer des situations pour capter leur attention (la tour Eiffel reste droite car elle est fléchie mais la tour de Pise est raide comme un piquet donc elle tombe... la référence du compas pour les pivotés : la pointe [statique] et la mine [mouvement]).

Travailler énormément sur la coordination et la dissociation segmentaire (Attention : être compréhensif avec les grands qui ont du mal à maîtriser leur corps). Enfin sur le plan physiologique c'est une catégorie où les jeunes s'épuisent vite donc il faut faire des exercices courts mais très intense, de plus ils récupèrent vite.

| | A MAITRISER | A VOIR dans la saison |
|-----------------------|--|---|
| TIRS | <ul style="list-style-type: none"> ➤ LE DOUBLE PAS (grand-petit appuis) push up ➤ POWER (pieds et épaules parallèles à la planche) ➤ STOP AND GO (arrêt simultané+croiser un appui) ➤ TIR CROCHET avec la planche (travail du cassé de poignet) ➤ TIR EXTERIEUR (pieds face au cercle-travail du bassin et prise de balle-gestuelle de réception jusqu'à la finition) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Appuis décalé ➤ Spin move ➤ Lay-back ➤ Inversion d'appuis ➤ Prise de tirs extérieurs dans la course avec appuis engagé (GD et DG) ➤ voir sur le même principe avec 1 dribble |
| PASSES | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sèches à 2 mains (bras tendus- mouvement de la natation) ➤ Passe décalée à une main à terre en croisant la jambe pour protéger son ballon ➤ Passe dans le dribble | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Passe dans le dribble (sèche et à terre) après avoir fixé un joueur ➤ Passe désaxé, avec la main et le pied du même côté |
| DRIBBLE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fixation et Protection (sur le côté du pied- hauteur de hanche- bras opposé en couverture/ être capable de pousser sa balle et la ramener- multiplication d'appuis et de dribble) ➤ Dribble de Contre-Attaque (changement de main pour pousser devant) ➤ IN-OUT/CROSS/JAMBES/DOS ➤ Dribble de recul | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Travail régulier avec des balles de tennis ➤ Enchaînement de Cross (2 ou 3 de suite) ➤ Dribble avec 2 ballons |
| ARRET/ DEPART | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Simultané (multiplié avant réception fléchis) en course avant ➤ Alternatif engagé (un pied de pivot face au passeur et avancer l'autre face au panier) ➤ Départ croisé (profondeur/protection/position) ➤ DEMARQUAGE (STOP-SPRINT-STOP) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arrêt alternatif effacé ➤ Départ décalé ou à l'espagnol ➤ Départ lancé dans la réception du ballon (départ volleyé) ➤ Echelle de course |
| COLLECTIVEMENT | | |
| ATTAQUE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ UN MAXIMUM DE 1C1/ arrêté-lancé-après démarquage ➤ Passe et va rééquilibrer à 4C0 ➤ Sortie de balle, course dans les couloirs et montée de balle par 1 joueur définie par l'entraîneur durant les entraînement ou matchs ➤ Faire le bon choix en surnombre 2C1/3C2/4C3 | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Jeu de fixation ➤ Création de mouvement dans un 1c1 Jeu Sans Ballon et backdoor |
| DEFENSE | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Défense sur porteur de balle (Distance Orientation Cadrage) ➤ Défense sur non porteur de balle (démarquage coté balle) | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Position d'aide, position pistole ou Lucky Luke ➤ Rotation à 2 voire 3 en fin d'année |



Exemple : Module d'apprentissage en 12 séances U7

ENTREE DANS L'ACTIVITE

Repérer les limites du terrain / se déplacer avec le ballon / S'arrêter / Repérer la cible / Tirer

Séance 1&2

Pac-Man, Jeu du Miroir

Dribble et arrêts dans cerceaux

Déménageurs (dribble&tir)



SE SITUER – DIAGNOSTIC

Repérer les limites du terrain / se déplacer avec le ballon / S'arrêter / Repérer la cible / Tirer

Séance 3

Dribble et arrêts dans cerceaux

Déménageurs (dribble & tir)

Va et vient (situation diagnostic)



APPRENDRE & PROGRESSER

Thème : Repérer son camp / Se déplacer en dribble / Repérer la cible / Tirer

Séance 4

Epervier sans et avec ballon

Chasse ballon

Slalom & Tirs (ateliers)

Potion magique

Séance 5

Idem

Slalom & Tirs (variation) idem

Thème : Repérer son camp / S'orienter / Maîtrise du ballon / Les passes

Séance 6

Dribble et arrêts dans cerceaux (+ pivot)

Exercices Passes (cerceaux)

Tour du monde

Séance 7

Epervier avec ballon

Exercices Passes

Tour du monde

Thème : S'orienter / Coopérer pour progresser vers la cible

Séance 8

Dribble et arrêts au sifflet + chasse ballon

Béret avec dribble

Puissance 3 (Tir)

Séance 9

Epervier avec ballon + chasse ballon

Exercices Passes

Puissance 3 (Tir)

Thème : Faire progresser le ballon vers la cible / Défendre

Séance 10

Passé à 5 (4c1)

Séance 11

Epervier avec ballon + chasse ballon

Séance 12

➔ **Mesurer les progrès** sous forme de parcours & Ateliers ; Match à thème ou Tournoi



Catégorie :

Thème :

Nombre de joueurs :

Cycle septembre-octobre

| Organisation | Durée | Objectif | Consignes technique |
|--------------|-------|----------|---------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |